Rocznik VIII Listopad 1927 Zeszyt 11

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik poświęcony higjenie szkolnej i wychowawczej, oraz kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, organ Sekcji W. F. i H. Szk. przy T. N. S. W., jeden z organów Komisji Lekarskiej Tow. Przyjaciół Nauk, Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Pozn., Polskiego Związku Sokolego, Związku Harcerstwa Polskiego, Zjednocz. Młodz. Pol., polecony przez Ministerstwo W. R. i O. P. i Państw. Urząd W. F. i P. W., zaszczycony nagrodą z fundacji G. Piramowicza.

Redaktor naczelny: Prof. E. Piasecki, Poznań, Chełmońskiego 20, II. piętro.

Dr. Karol Stojanowski, Poznań.

Typy sprawności fizycznej a typy rasowe.

(Wiadomość tymczasowa.)

Analogicznie do używanego w antropologji podziału na krótko, pośrednio i długogłowych używają praktycy wychowania fizycznego podziału na silnych, średnich i słabych. Analizując jednakże metodą podobieństwa[1]) serje, charakteryzowane danemi, określającemi sprawność fizyczną poszczególnych jednostek, dochodzimy stale do wyróżnienia tylko dwóch typów sprawności fizycznej, t. j. silniejszych i słabszych. Grupy te u mężczyzn dorosłych, 26-letnich, charakteryzowane średniemi poszczególnych wyczynów przybrały np. następującą postać:

Cechy	Silniejsi		Słabsi	
Dynamometr. zginacze palców pr. r.	45,6	kg	35,4	kg
„ „ „ lew. r.	39,5	„	32,5	„
„ mięśnie łopatkowe . .	97,0	„	79,6	„
„ mięśnie grzbietu . . .	172,0	„	139,7	„
Bieg na 100 m	14,2	sek.	14,2	sek.
Bieg na 800 m	2,88	min.	3,05	min.
Wspinanie się po linie 5 m	9,7	sek.	11,0	sek.

[1]) Czekanowski J. Metoda podobieństwa w zastosowaniu do badań psychometrycznych. Badania Psychologiczne III. Lwów 1926. Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Filozoficznego.

Cechy	Silniejsi	Słabsi
Skok w dal	4,29 m	3,78 m
Skok w wyż	1,20 m	1,18 m
Rzut granatem 800 gr.	40,6 — 24,5 m	34,4 — 21,0 m

Zróżnicowanie tego rodzaju obserwujemy w każdej serji ludzi równego wieku, bez względu na wiek i skład rasowy serji, a wydaje się ono być konsekwencją zróżnicowania w dziedzinie budowy fizycznej. Skutkiem powyższego dimorfizmu w dziedzinie sprawności fizycznej typy sprawności fizycznej nie pokrywają się z wyróżnionemi przez Czekanowskiego typami antropologicznymi. Niemniej jednak istnieje bardzo wyraźne rasowe zróżnicowanie w tej dziedzinie, polegające na tem, że kategorje silniejszych i słabszych nie u wszystkich składników rasowych naszej ludności występują w jednakowym stosunku. Ustosunkowania te poniekąd ilustruje poniższe zestawienie współczynników współzależności, dokonane na podstawie dotychczasowych wyników moich[1]) i kapitana Baczyńskiego[2]), osiągniętych w Studjum Wychowania Fizycznego:

	Typ α[3])	Typ β	Typ γ	Typ ω
Silniejsi	—0,213	+0,016	+0,112	—0,050

Współczynniki powyższe stwierdzają:

1) Zgodnie z dotychczasowemi mojemi[3]) wynikami typy presłowiański (β) i subnordyczny (γ) posiadają wysoką sprawność fizyczną.

2) Typ alpejski (ω) cechuje mniejsza sprawność fizyczna, fakt, którym pomiędzy innemi można tłumaczyć mniejszą zdatność wojskową tego elementu, podkreślaną stale przez Mydlarskiego.

3) Niespodziankę wreszcie stanowi najmniejsza sprawność fizyczna typu północno europejskiego (α). Być może, że na współczynniku elementu północnoeuropejskiego zaważył młody wiek badanych, z których większość stanowili żołnierze, a zatem ludzie o niezakończonym procesie rozwojowym, procesie, który u tego typu wykazuje tendencję do opóźniania się.

[1]) Stojanowski K. Rasa, budowa ciała i sprawność fizyczna (w przygotowaniu).

[2]) Baczyński T. Studja antropometryczne nad żołnierzami z Wielkopolski (w przygotowaniu).

[3]) Opis poszczególnych typów znajdzie czytelnik w książce K. Stojanowskiego p. t. Rasowe podstawy eugeniki. Poznań 1927.

[4]) Stojanowski K. Przyczynki do zróżnicowania rasowego młodzieży polskiej. Warszawa, 1924, Harcmistrz nr. 11—12.

Dr. med. et phil. *Stefan Szuman*, docent Uniw. Pozn.

O testach ruchowych i możliwości zastosowania ich do wychowania fizycznego.

(Dokończenie.)

Przechodzimy wkońcu do testów opracowanych wspólnie przez Ozjereckiego i Gurewicza[1]), które nazwiemy testami zdolności motorycznej. W tych testach nie chodzi bowiem już o rozwój ruchowy w zależności od wieku dziecka. Autorzy tej serji testów zatytułowali pracę odnośną „Metodyka badania funkcyj motorycznych". Poddali oni funkcję ruchową analizie, rozbili ją na jej składniki. Te składniki właśnie interesują psychologa, bo pozwalają wniknąć głębiej niż dotąd w strukturę i utajoną budowę ruchu. Rozkład ruchu na składniki został umożliwiony dopiero na podstawie obserwacyj klinicznych. Niektóre choroby dokonują bowiem tej analizy, która jest tak trudna dla badacza ruchu normalnego, napozór tak prostego, a w rzeczywistości niesłychanie skomplikowanego. Choroba niszczy często bardzo niektóre komponenty całości ruchu, bądźto je przejaskrawia. Jako przykład niech służy n. p. zjawisko patologiczne synkinezji[1]) *(Mitbewegungen)*. Jest rzeczą normalną, że dziecko do pewnego wieku nie umie innerwować naprzemian zwieraczy prawego i lewego oka. W przypadkach patologicznych zdarza się jednak, że chory nie może zagiąć wielkiego palca lewej ręki, bez tego, żeby od razu bez jego woli to samo nie nastąpiło po prawej. Prostuje on n. p. ramię, aby schwycić jakiś przedmiot, a drugie ramię przeciw jego woli wykonuje ten sam ruch. Chorzy tacy są zupełnymi kalekami. Normalne zjawisko synkinezji, to znaczy współpracy całej grupy mięśni przy danej innerwacji, staje się tu chorobliwem, bo u chorego są powiązane w całości innerwacyjne grupy mięśni, funkcjonalnie ze sobą nie związane. Dla badacza ruchu czynnik powiązania synkinetycznego, jako składnik każdego ruchu, występuje w jasnem świetle.

---

[1]) Gurewitsch u. Osjeretzky. Zur Methodik d. Untersuchung motorischer Funktionen. Monatsch. f. Psychtr. u. Nerwlg. Berlin 1925. (Karger).

[2]) Stroehlin. Les Syncinésies. Paris (Steinheil) 1911.

Niemniej ciekawa jest choroba, nazwana apraksją. Chory, który najzupełniej włada ręką i najdokładniej poznaje przedmioty i rozumie, co się do niego mówi, nie umie jednak wykonać ruchu, jakiego od niego żądamy. Każemy mu n. p. zapalić zapałkę. Chory wyjmuje rzeczywiście zapałkę z pudełka, lecz kładzie ją do ust i wkońcu również całe pudełko do ust wtyka; pyta następnie, czy dobrze zrobił, co kazano. Chory taki nie umie się n. p. przeżegnać, mimo że dobrze rozumie, czego od niego wymagamy i że swobodnie włada prawą ręką. Nie możemy się tu zająć ciekawą teorją apraksji. Nawiasem mówiąc, już samo zagadnienie formuły ruchu *(Bewegungsformel)*, utworzone przez Liepmanna[1]) celem wytłumaczenia chorobliwych zjawisk apraksji, zasługuje na bliższą uwagę psychologów i wychowawców fizycznych. W rezultacie Liepmann tłumaczy apraksję jako chorobę mózgową, przy której wyobrażenie ruchu *(Entwurf der Handlung)* nie jest zdolne wywołać ruchu samego, bo nastąpiło przerwanie łączności między wyobrażeniem, a impulsami, wyzwalającemi bezpośrednio akt ruchu. W tej chorobie ruch rozpada się zatem znowuż na pewne elementy, oddzielnie dostępne analizie naukowej.

Gurewicz i Ozjereckij we wspomnianej pracy wymieniają następujące „składniki" ruchu, jakie należy badać oddzielnie zapomocą specjalnie obmyślanych sprawdzianów (testów): rytmiczność, koordynacja, automatyzacja, tempo, siła, równoczesne wykonanie kilku różnych ruchów, umiar ruchów, spoistość całości ruchu *(Bewegungsformel)*, sprawność nastawienia ruchowego *(Ausgangseinstellung)* i t. d. Nie możemy tutaj wytłumaczyć, co znaczą te poszczególne terminy, ani też opisać, jakie testy obmyśleli autorzy celem zbadania tych poszczególnych fukcyj. Musimy odesłać czytelnika do pracy oryginalnej.

Czemu jednak nazwaliśmy tę serję testów testami zdolności, a nie wieku motorycznego, lub „wiadomości" motorycznych? Otóż, patologja stwierdza, że zdarzają się przypadki, w których ten lub inny czynnik sprawności ruchu wykazuje zaburzenia, jest patologicznie słabo rozwinięty, lub zupełnie chorobą zniszczony; jak n. p. zdolność realizo-

---

[1]) Por. Liepmann l. c. oraz Brun. Klinische u. anatomische Studium über Apraxie. Zürich Fürsli 1905.

wania czynnego wyobrażeń ruchowych u chorych na apraksję. Naodwrót, można przyjąć, że u jednych osobników pewne czynniki ruchu będą lepiej rozwinięte, niz u drugich. Człowiek o długich kończynach dolnych będzie posiadał jeden z warunków, uzdolniających go do szybkiego biegu, podczas gdy osobnik o zbyt krótkich nogach nigdy nie będzie wybitnym biegaczem. Sprawność funkcji ruchowej w znaczeniu nie anatomiczno-fizjologicznem, jak powyżej, lecz w znaczeniu psychofizjologicznem, rozpada się również na składniki motoryczne, na warunki tej sprawności, które możemy nazwać zdolnościami. Te składniki sprawnego ruchu, jak jego czynniki koordynacyjne, automatyzacyjne, rytmiczne etc., mogą być również nietylko osłabione, lub zniweczone, jak w wypadkach chorobowych, lecz mogą być u pewnych osobników rozwinięte w nieprzeciętnie silnej mierze. Istnieją niewątpliwie ludzie, u których ruch jest wybitnie płynny, łatwy, dobrze skoordynowany, co polega między innemi na tem, że oni łatwo ruch automatyzują i że nie innerwują więcej i silniej niż potrzeba (jak to ma miejsce przy synkinezji). Są ludzie, którzy uczą się łatwo tańczyć, to znaczy osobniki posiadające dane psychofizjologiczne, zdolności łatwego opanowania czynnika rytmicznego ruchu. Są urodzeni strzelcy, czyli jednostki o doskonałej wrodzonej koordynacji mięśni i oka. Znam osoby, które w ciemności wykonywają ruchy nadzwyczaj celowe i pewne: znam inne normalne osoby, których ruchy w ciemności stają się zupełnie chwiejne i nieskoordynowane. Istnieją niewątpliwie zdolności ruchowe, to znaczy, możemy mówić nietylko o poziomie ogólnym sprawności ruchowej, lecz o oddzielnych zdolnościach motorycznych, jak n. p. zdolności do ruchów rytmicznych, zdolności do trudnych koordynacyj ruchowych, do łatwego utrzymania równowagi ciała i t. p. Istnieją oczywiście pozatem także pewne zdolności ruchowe bardzo skomplikowane, jak n. p. zdolności do tennisu, do piłki nożnej, do akrobatyki, do gry bilardowej, do myślistwa. Nie o te bardzo skomplikowane zdolności chodzi nam jednak w tem miejscu. Testy zdolności ruchowych powinny zdaniem naszem raczej sprawdzać, jakie dane naturalne, jakie uzdolnienie indywidualne posiada dany osobnik pod względem tego czy owego zasadniczego składniku ruchu. Serja testów Gure-

wicza i Ozjereckiego zapoczątkowała pod tym względem badania, mogące doprowadzić do bardzo poważnych rezultatów.

Krótko nadmienimy jeszcze, że badania nad lokalizacją mózgową pozwoliły w pewnej mierze ustalić, jakie części mózgu mają wpływ na ten czy inny czynnik sprawności ruchowej. Wiadomo, że móżdżek *(cerebellum)* ma wpływ bardzo znaczny na ruchy utrzymania równowagi oraz na stan napięcia mięśni *(Tonus)*, że ośrodki leżące pod korą mózgową (system subkortykalny) dyrygują ruchami automatycznemi, że ruchy automatyczne, bezwiedne, mają tu swój ośrodek, wiadomo wkońcu, że ruchy nowe, wymagające uwagi i kontroli umysłu mają swoje centrum w korze mózgowej i t. p. Biorąc pod uwagę stopniowy rozwój koordynacji między wspomnianemi częściami mózgu, Homburger[1]) podał bardzo ciekawy opis rozwoju typu motoryczności u dziecka, młodzieńca, człowieka dorosłego i starca.

Widzimy zatem, że otwierają się perspektywy owocnej współpracy między psychologją, psychopatologją i wychowaniem fizycznem. Nie wątpimy, że z czasem w wychowaniu fizycznem znajdą zastosowanie testy w formie testów wiadomości (sprawności), wieku i zdolności. Ozjereckij i Gurewicz zapoczątkowali rzecz bardzo pożyteczną i konieczną. Nie należy jednak uważać skali testów, jaką zaproponowali, za rzecz doskonałą i wystarczającą już w formie obecnej. Trzeba jeszcze bardzo długich, sumiennych i szczegółowych badań, zanim dojdziemy do skali jakkolwiek zadawalającej. Z testami Ozjereckiego[2]) przeprowadzono próbę w „*Maison des petits*" instytutu S. S. Rousseaua w Genewie. Wyniki otrzymane tam, różnią się dosyć znacznie od wyników, jakie podał Ozjereckij. Należy zatem jeszcze na bardzo dużym materjale dzieci zbadać, jaką wartość djagnostyczną, posiada dany test motoryczny jako sprawdzenie rozwoju motorycznego dziecka w danym wieku. Co do testów „zdolności" Ozjereckiego i Gurewicza, to wartość wielu z nich wogóle jeszcze nie została stwierdzona w praktyce. Będzie trzeba niewątpliwie nie-

---

[1]) Homburger. Ueber die Entwicklung der menschlichen Motorik Zeitsch. f. d. germ Neurol u Psycht. 1922.

[2]) Merkin. Tests d' Osjeretzky. Arch. de Psychologie 1922.

które testy zastąpić innemi i poczynić potrzebne modyfikacje, co w niczem nie zmniejszą zasadniczej wartości pracy wspomnianych autorów i ich wielkiej zasługi. Trzeba dalej zdać sobie sprawę, że wynalezienie dobrych testów jest znacznie trudniejsze, jeżeli chodzi o dzieci starsze, niż o dzieci zupełnie małe. Ozjereckij rozpoczyna skalę swoją (wieku) z czwartym rokiem życia. Tymczasem główny rozwój ruchowy człowieka odbywa się do końca drugiego roku życia. Należy zdaniem naszem prowadzić przedewszystkiem badania nad dziećmi w tym wieku, bo tu będziemy mogli spotkać poszczególne typy rozwoju ruchowego w najczystszej formie. Psychjatrzy niektórzy (Homburger) ujmują pewne typy zaburzeń motorycznych u dorosłych jako regresję i mówią w tych wypadkach o infantaliźmie motorycznym. Udało nam się wykazać u normalnych naszych dzieci zachowanie ruchowe, analogiczne do zaburzeń motorycznych, jakie psychjatra amsterdamski Grünbaum[1]) spostrzegł u pewnego chorego na apraksję. Polegały one na tem, że prawa i lewa ręka chorego funkcjonowały sprawnie tylko po „swej" stronie ciała, a chory nie umiał n. p. wyjąć prawą, zdrową ręką cygara z kieszonki po lewej stronie piersi. Badane przez nas[2]) dziecko, nie umiało prawą ręką zdjąć czereśni, zawieszonych na jego lewem uchu, podczas gdy bardzo sprawnie zdejmowało je z prawego ucha ręką prawą, a z lewego lewą. Chory opisany przez Grünbauma cofnął się co do pewnych ruchów niejako na stopień rozwoju motorycznego rocznego dziecka. Prawdopodobnie z czasem odnajdzie się wiele takich przykładów regresji motoryki chorego do motoryki małego dziecka, tylko, że ruchowości małego dziecka prawie jeszcze nie znamy. Teorji wychowania fizycznego studja nad rozwojem motorycznym małego dziecka też niewątpliwie przyniosą poważne korzyści.

Psychologja ustaliła pewne podstawowe zasady, których się trzeba trzymać, wprowadzając i opracowując testy. Nie wystarcza test obmyślić. To jest względnie łatwą rzeczą, bo ostatecznie można obrać prawie każde zadanie jako test. Test ma

---

[1]) Grünbaum. Handlung u. Wahrnehmung. Sprawozdanie międz. kongr. psychj. w Grooningen 1926.

[2]) Praca ukaże się w bieżącym roku w *Archive de Psychologie.*

być jednak dobry, bo djagnozę najpewniejszą ma on umożliwić, czyli, że ma być rzeczywistym sprawdzianem jakiejś właściwości psychicznej (a w naszym przypadku motorycznej), jej rozwoju i stopnia nasilenia. Niewątpliwie w chwili obecnej w psychologji za dużo się testów obmyśla, a za mało z nich opracowuje i sprawdza ich wartość. Chcąc otrzymać dla wychowania fizycznego tak niewątpliwie wartościowy środek określenia poziomu rozwoju, zdolności indywidualnych i sprawności nabytej, jak dobre testy, należy od samego początku poprowadzić pracę z całą sumiennością i całym krytycyzmem.

Z organizacji i metodyki wychowawczej.

Walerjan Sikorski.

Postawy wyjściowe.

Jak wiadomo, każde ćwiczenie wykonywamy z pewnej postawy wyjściowej, która może ułatwić lub też wogóle zmienić odnośne ćwiczenie. Jakkolwiek postawa wyjściowa jest postawą nieruchomą, to mimo tego ciało nie znajduje się w stanie spoczynku, gdyż z postawami temi łączy się częstokroć wcale intensywna interwencja pewnych grup mięśniowych, która występuje nawet w takich postawach jak siad, a nawet leżenie. We wszystkich tych postawach stawy są nieruchome, a praca mięśni jest pracą statyczną. Prof. L i n d h a r d określa „postawy wyjściowe jako ćwiczenia, podczas których staw jest w spoczynku, podczas gdy suma czynnych mięśni wykonywa pracę statyczną". W przeciwieństwie do postawy wyjściowej każdy ruch ciała łączy się z ruchem w jednym lub kilku stawach. Mięśnie okalające ten staw pracują wtedy w stanie kurczu lub wydłużenia. Mięśnie te potrzebują oparcia czyli podstawy dla swej pracy. Oparcie to uzyskują o inne stawy, ustalone chwilowo przez statyczną pracę tych mięśni, które stawy te okalają. Stwarza się w ten sposób konieczną podstawę, bez której ruch byłby uniemożliwiony. To jest przyczyną, że nie wykonywa się ruchów we wszystkich stawach równocześnie lecz są one mniej lub więcej zlokalizowane w jednym lub kilku stawach.

Prof. L i n d h a r d określa ruch jako „ćwiczenie podczas którego niektóre stawy są ruchome, podczas gdy należące do nich mięśnie pracują w wydłużeniu lub skurczu". Ćwiczenie

kończy się chwilowym układem ciała z ustaleniem stawów i statyczną pracą mięśni. Jest to więc postawa końcowa, która może być identyczną z postawą wyjściową lub też się od niej różnić. Jakkolwiek postawa wyjściowa i końcowa są częścią składową ćwiczenia, istnieje kilka przyczyn dla których odróżniamy postawy te od właściwego ćwiczenia. Omówiłem już to w części I. „Gimnastyki". Powiedziano tam mianowicie, że prawidłowa postawa wyjściowa, stwarza lepsze warunki dla rozpoczęcia ćwiczenia czyli inaczej, jeśli układ ciała przed rozpoczęciem ćwiczenia jest prawidłowy, wtedy są lepsze dane do wykonania pierwszej części ćwiczenia. Kontrolą dla prawidłowego wykonania ostatniej fazy ćwiczenia jest postawa końcowa, w której prawidłowy układ ciała uzależniony jest od prawidłowych ruchów bezpośrednio poprzedzających postawę końcową. Prócz tego istnieją inne przyczyny, dla których musimy oddzielać postawę wyjściową od właściwego ćwiczenia. Jedną z najważniejszych przyczyn to statyczna praca mięśni, która łączy się ze wszystkiemi postawami wyjściowemi. Postaw tych nie powinno się wprawdzie stosować w miejsce ćwiczeń właściwych, gdyż stanowią one wyłącznie przejście do innego ćwiczenia. Ponieważ jednak mają one ściśle określoną formę, należy formę tę przyswoić przez ćwiczenie, zestawiając postawy wyjściowe według stopnia trudności. Na pierwszem miejscu w tej skali stopniowania uwzględni się „postawy izolowane" t. j. takie postawy, któreby uniemożliwiły do pewnego stopnia wykonywanie nieświadomie przyruchów. Tak np. siad rozkroczny (na ławce lub skrzyni) jest postawą izolowaną w stosunku do skrętów tułowia, gdyż przyruchy w stawie biodrowym są w postawie tej prawie wykluczone. Podobnie się rzecz przedstawia z siadem płaskim, z siadem o nogach skurczonych lub nogach skrzyżowanych, które to postawy wyjściowe ustalają biodra i są przeciwdziaławczym układem ciała dla wgięć w lędźwiach. Ostatnie trzy postawy stwarzają również izolowaną podstawę dla ruchów głowy t. j. skrętów i skłonów, wobec czego ruchy te mogą być również izolowane od przyruchów i są z tego względu bardziej dokładne, a w łączności z tem bardziej intensywne niż w staniu.

Przeciwieństwem do postaw izolowanych byłyby postawy chwiejne t. j. postawy, w których równowaga jest utrudniona przez zmniejszenie podstawy lub podniesienie punktu ciężkości albo też przez jedno i drugie. Postawy takie nie stwarzają wcale dobrych warunków dla wszystkich tych ruchów, które z natury swej wymagają podstaw bardziej trwałych. Tak np. skrętów i skłonów nie możemy wykonywać w przysiadzie lub w staniu na jednej nodze, chyba, że chodzi nam o ćwiczenia równoważne, a nie o ćwiczenia tułowia. Z powyższych względów podczas

walk z przeciwnikiem (szermierka, walka na bagnety) rozstawiamy nogi szeroko po to, aby stworzyć szerszą podstawę oraz uginamy nogi w kolanach, by zbliżyć do podstawy środek ciężkości. Wszystko to, razem wziąwszy, ma nietylko zmniejszyć możliwość utraty równowagi podczas walki, lecz także stwarza lepszą podstawę dla ciosów i odbić, podobnie jak postawa wyjściowa do rzutu dyskiem, oszczepem lub granatem stwarza lepsze warunki dla rzutu.

Postawami wyjściowemi głównemi są: 1. stanie, 2. klęk, 3. siad, 4. leżenie, 5. zwis, 6. podpór. Najważniejszą z nich jest stanie (postawa zasadnicza) głównie z trzech względów: a) stanowi postawę wyjściową dla większości ćwiczeń, b)dobra postawa zasadnicza stwarza dobre warunki dla prawidłowych funkcyj fizjologicznych, c) stwarza ona dobre warunki dla ruchu i to nietylko dla marszów i biegów, lecz również skoków, rzutów, a nawet zwisów i podporów. Ze względów wymienionych pod b) i c) wyrobienie i podtrzymanie prawidłowej postawy zasadniczej jest w ścisłym związku z dobrym stanem organizmu i ze sprawnością fizyczną.

To też postawa zasadnicza przy zachowaniu swej ściśle określonej formy powinna być niewymuszona i naturalna. Miarą tego jest wyczuwanie wewnętrznej swobody. Uczucie to jest w ścisłym związku przyczynowym z regularnym i swobodnym oddechem oraz równomiernem krążeniem krwi, które to funkcje mogą być częściowo hamowane przez napięcie mięśni, a zwłaszcza mięśni, mogących mieć jakikolwiek wpływ na czynność oddechową (mięśnie okalające klatkę piersiową). Szczegół ten wymaga dokładniejszego wyjaśnienia, wobec tego, że dotychczas wymagano „wyciągnięcia się w postawie zasadniczej do swej pełnej wysokości". Uzasadniano to względami zewnętrznemi: uzyskaniem tą drogą prawidłowej postawy. W postawie takiej głowa miała być lekko wzniesiona, wzrok skierowany do przodu, broda cofnięta w tył. Równocześnie z silnie ściągniętemi wdół ramionami i rękami wyprostowanemi i przylegającemi do boków ciała ściągało się barki wtył i wdół. Ponieważ cofnięcie brody wtył łączyło się z pracą mięśni sutkowo-piersiowo-obojczykowych, przytwierdzonych swemi dolnemi przyczepami do górnej części mostka, powodowały one zarazem podniesienie górnej części klatki piersiowej. Gdy do tego dodamy wspomniane ściągnięcie barków wtył i wdół oraz ustalenie bioder przez napięcie mięśni brzusznych i pośladkowych, uzyskamy uwypuklenie lecz zarazem usztywnienie klatki piersiowej (średnio nadęty balon), co uniemożliwia zupełny wydech, a w związku z tem utrudnia równomiernie krążenie krwi.

W postawie zasadniczej pięty są złączone, a stopy zamykają kąt, który według Lindharda powinien wynosić

30—45°. Kąt większy (według Törngrena 90°) może mieć dzisiaj już tylko „historyczne znaczenie"[1]), gdyż ma wiele stron ujemnych. Poza tem, że postawa taka jest nieestetyczna, stwarza ona gorsze warunki do wystąpienia nogą w chwili rozpoczęcia marszu. Przyzwyczajenie się przytem do skręcania stóp nazewnątrz ma również pewien wpływ na sposób stawiania stopy podczas marszu. Chód taki jest brzydki i nieekonomiczny. Prócz tego silne zwracanie stóp nazewnątrz wpływa na wysunięcie miednicy wtył, a przez to na zwiększenie lordozy lędźwiowej[2]). O ile podczas wspięcia na palce mamy mieć pięty złączone, większe rozchylenie stóp (ponad 45°) utrudnia wznos stóp, wobec czego ruchu tego nie doprowadza się do pożądanej granicy. Nogi w kolanach powinny być wyprostowane lecz bez zbytniego wyprężenia.

Postawa zasadnicza jest postawą symetryczną. Postawy tej nie stosujemy prawie nigdy w życiu naszem codziennem, lecz posługujemy się raczej postawą spoczynkową, która to postawa jest dla nas „asymetryczną postawą nawykową"[3]). W postawie tej ciężar ciała spoczywa prawie wyłącznie na jednej nodze (postawnej), podczas gdy druga noga wysunięta wprzód i wskos jest w kolanie lekko ugięta; przeciwdziała ona runięciu ciała wbok i dźwiga na sobie nieznaczną część ciężaru. Linja ciężkości pada w obrębie powierzchni stopy nogi postawnej, a praca mięśni jest ograniczona do koniecznego minimum. Z tego to względu postawa ta, o ile zmieniamy nogę postawną jest postawą spoczynkową. Zdawałoby się napozór, że równowaga w postawie spoczynkowej jest bardziej chwiejna niż w postawie zasadniczej. W rzeczywistości jest przeciwnie, gdyż mimowolne ruchy ciała w podstawie spoczynkowej są mniejsze niż w postawie zasadniczej. Pochodzi to stąd, że mięśnie nogi wysuniętej są mniej obciążone i mogą wobec tego tem łatwiej wykonywać pracę i w sposób bardziej czuły wykonywać ruchy przeciwważne.

M. Germanówna, instr. w. f. w K. O. S. Lwowskiego.

Rola instruktora(ki) wychowania fizycznego.

(Referat na konferencji wychowawców fizycznych w Warszawie.)

W referacie opieram się na własnych spostrzeżeniach, poczynionych w czasie pięcioletniej pracy w K. O. S. L., początkowo jako instruktorka szkół powszechnych we Lwowie

---

[1]) Lindhard Die speciele Gymnastikteorie str. 134.
[2]) Hagelund, czasopismo „Swensk Gymnastiktidning" 1913, str. 173.
[3]) Lindhard. Die speciele Gimnastykteorie str. 162.

a następnie szkół powszechnych i średnich w całym naszym okręgu szkolnym, a także na regulaminie dla instruktorów wychowania fizycznego, ułożonym w Kurat. O. S. L. (Dziennik urzędowy nr. 12. Lwów, dnia 15-go listopada 1925).

Zanim przystąpię do omówienia działalności instruktora, wspomnę chociaż w paru słowach, czego należałoby wymagać od niego, gdyż właśnie od tego jest w dużej mierze zależne należyte spełnienie tego trudnego obowiązku. Prócz należytego fachowego wykształcenia, musi instruktor posiadać bardzo wielką wprawę w układaniu i przeprowadzaniu lekcji, i to w rozmaitych warunkach. Lekcje te będzie często zmuszony układać i prowadzić „na poczekaniu" a zawsze musi przy tem wykazać nauczycielowi co i ile w danych warunkach zrobić można.

Znajomość języków obcych, tak bardzo pożyteczna dla każdego wychowawcy fizycznego jest dla instruktora wprost konieczna, gdyż nie z lichych często tłumaczeń, ale z dzieł oryginalnych powinien dowiadywać się o postępie i rozwoju wychowania fiz. u narodów przodujących w tym kierunku.

Wyjazd zagranicę i przypatrzenie się cudzej pracy dopomoże instruktorowi do zorjentowania się co i ile z tego należy przenieść na nasz grunt, tudzież do wyrobienia w duszy ideału ćwiczeń i warunków ćwiczebnych, które następnie będzie się starał realizować.

Instruktor dokładnie obeznany z higjeną szkolną, zwróci uwagę gronom nauczycielskim i kierownikom szkół, że wychowanie fizyczne nie zamyka się jedynie w obrębie sali gimnastycznej i boiska, ale, że ono jest wszędzie na każdej lekcji i między lekcjami, że w całem życiu szkolnem wychowanie fizyczne splata się ściśle z wychowaniem umysłowem.

Wykształcenie to i praktykę powinien instruktor posiadać nietylko dlatego, aby mógł dopomagać skutecznie wychowawcom fizycznym, ale także i z tej przyczyny, aby zyskał zaufanie inspektorów i kierowników szkół, z którymi oczywiście przyjdzie mu się zetknąć. Wszakże instruktor bardzo często bywa nietylko pośrednikiem ale czasem i rozjemcą między wizytatorami i kierownikami szkół a wychowawcami fizycznymi, często łagodzi i wyrównywa tarcia i spory wynikłe jużto ze zbytniego zapału wychowawcy fizycznego, jużto z niechęci i niewiadomości kierownictwa.

Pamiętając, w jak ciężkich warunkach muszą jeszcze ciągle pracować wychowawcy fizyczni, instruktor będzie nietylko ich fachowym doradcą, ale także opiekunem. Może np. bardzo wiele zdziałać dla poprawienia warunków ćwiczebnych, podnosząc autorytet nauczyciela i skłaniając kierownictwa szkół aby

stosowały się w tym względzie do wskazówek instruktora i wychowawcy fizycznego. Na terenie lwowskiego kuratorjum okazał się bardzo praktycznym taki środek, że np. rada szk. miejska nie wypłaca rachunku za przyrządy czy przybory, dopóki instruktorka nie stwierdzi, że są dobre. Śmiem twierdzić, że jest to stanowczo winą instruktora, jeżeli nawet w nowych szkołach znajdują się złe przyrządy, lub gdy sala gimnast. jest brudna. I wprawdzie instruktor jest tylko doradcą, jednak zyskawszy sobie zaufanie i poparcie w kuratorjum, może wpływać na wydawanie pożytecznych zarządzeń.

Instruktor zna nauczycielstwo lepiej niż wizytator, to też łatwiej będzie mógł wyszukiwać chętne i zdolne jednostki, zachęcać do dalszego kształcenia się, do brania udziału w kursach, zdawania egzaminów, tak, aby swojemu okręgowi zapewnić jaknajwiększą ilość nauczycieli ukwalifikowanych, co oczywiście posuwa wydatnie naprzód całą sprawę wychowania fizycznego.

Znacznem utrudnieniem pracy instruktora jest brak specjalnych wizytatorów dla wychowania fizycznego w każdym okręgu szkolnym. Skutkiem tego w poszczególnych szkołach natrafiają sprawy wychowania fizycznego na rozmaity stopień zrozumienia i poparcia. W tych okręgach szkolnych, gdzie niema osobnych instruktorek dla przedszkoli, wydaje mi się słusznem, iżby ochrony i przedszkola były pod nadzorem instruktorki wychowania fizycznego, co uchroniłoby dzieci od wielu przykrych błędów popełnianych przez niewyszkolone ochroniarki.

Jan Dobrowolski, prof. gimn. Sosnowiec.

Zawody młodzieży szkolnej.

Ruch i ćwiczenia fizyczne znajdują coraz więcej zrozumienia w społeczeństwie. Tworzą się różne kluby sportowe, rady wychowania fizycznego, powstają boiska, sale gimnastyczne, szkoły, instytucje i kursy, kształcące nauczycieli i instruktorów. Wszystko zmierza ku temu, aby wyrobić zdrowego i silnego człowieka, odpornego na przeciwności życia i zdolnego do walki z losem. Stara rzymska zasada: „W zdrowem ciele zdrowy duch" coraz szerzej i głębiej bywa stosowaną. Idąc z duchem czasu, Ministerstwo W. R. i O. P. już w roku 1925 poleciło poszczególnym szkołom urządzać co roku święto wychowania fizycznego młodzieży szkolnej, zalecając, celem propagandy, urządzać pokazy gimnastyczne, zawody z działu lekkiej atle-

tyki i gier sportowych. Intencja piękna, ale czy odpowiednio zrozumiana. Zadaniem ćwiczeń cielesnych jest rozwój organizmu i jego hartowanie, a przez to uzyskanie zdrowia fizycznego i umysłowego, celem wyrobienia zdrowego i dobrego obywatela, który odporny na zewnętrzne wpływy i karny, powinien stać się dobrym materjałem na obrońcę ojczyzny. Tężyznę taką wyrabiają ćwiczenia cielesne, w skład których wchodzą: gimnastyka metodyczna i sporty, lekka atletyka, gry sportowe, wioślarstwo, pływanie, narciarstwo i t. p. Ażeby jednostka żywa mogła poświęcić się któremukolwiek z wymienionych sportów, musi być poprzednio do tego przygotowaną. Przygotowanie takie daje tylko gimnastyka metodyczna.

Zadaniem szkoły jest pomoc w rozwinięciu się młodego organizmu, który rozrasta się i tężeje. W tym to okresie, to jest od lat najmłodszych aż do ukończenia szkoły średniej, główny nacisk należy kłaść na gimnastykę metodyczną z dużem uwzględnieniem gier i nieznacznem wplataniem zasad lekkiej atletyki i sportów. Nie znaczy to, abyśmy zachęcali młodzież szkół średnich do nadzwyczajnych wyczynów lekkoatletycznych, ale dali jej dokładne pojęcie, jak każdy ruch przy ćwiczeniach lekkoatletycznych należy wyzyskać i jaką należy przytem zachować postawę, aby ruch był ładny i precezyjny. Czy jednak tak się u nas robi. Od lat trzech patrzę na święta wychowania fizycznego młodzieży szkół średnich, biorę w nich ze swoimi uczniami czynny udział i oto co zauważyłem. Programy tych imprez są przeładowane przeważnie ćwiczeniami lekkoatletycznemi i grami, rzadko gdzie natrafia się na lekcję gimnastyki metodycznej, jako nudną i dla patrzących nie interesującą. Poszczególne szkoły wysyłają zwykle garstkę swoich najlepszych lekkoatletów i graczy, bardzo często z tych samych uczniów złożoną. Ci silą się na najlepsze „wyczyny", aby uzyskać nagrodę lub wybić się przed innymi. Powstaje wskutek tego niezdrowa rywalizacja, tak uczniów jak i szkół i co gorsze nauczycieli ćwiczeń cielesnych, narzekania na niesprawiedliwość sędziów, kwasy, nieporozumienia, często nienawiść wzajemna kolegów, a co gorsze, cygaństwo przez podstawianie lub zmianę zawodników. Rywalizacja taka jednostek, grup i szkół doprowadza zwykle do zatargów i rozluźnia karność. Młodzież cała, czy grupa, aby uzyskać przy najbliższych zawodach jaknajwyższe odznaczenie, ignoruje gimnastykę metodyczną, zaniedbuje się często w nauce innych przedmiotów, gdyż „pilnuje" swojej specjalności. Już na kilka miesięcy przed zawodami zbiera zwykle nauczyciel grupę, którą chce na zawody wysłać, pracuje z nią intensywnie, nawet poza obowiązkowemi godzinami, uczy często różnych sztuczek i forteli, a przez taką silną pracę zaniedbuje zwykle resztę młodzieży. Czy nie byłoby wskaza-

nem, ażeby w programy święta sportowego wchodziły obowiązkowo lekcje gimnastyki metodycznej, (niejako popisowe), zaprawy i pokazy lekkoatletyczne oraz gry sportowe. Każda szkoła obowiązaną by była wystawić jedną, dwie lub nawet więcej drużyn po 30—40 uczniów, do gimnastyki metodycznej, potrzebną ilość do zaprawy i pokazu lekkoatlet. i kilka drużyn do gier sportowych. Czyż nie efektowniej by takie święto wyglądało, gdyby np. dana szkoła, wystawiwszy drużynę jedną lub więcej, pokazała, że 40—60 czy 100 uczniów przeskakuje np. 120 cm w zwyż lub 4 m wdal i t. p., aniżeli gdy jeden z tej szkoły przeskoczył wzwyż 165 cm, a wdal 660 cm, ale tylko jeden. Rozumie się, aby dane wyczyny były efektowne i dla oka widzów miłe, musieliby uczestnicy ćwiczyć grupami, np. po 10, ale równocześnie.

Zawody właściwe zostawmy akademickim związkom sportowym i prywatnym klubom, a sami dbajmy o zdrowie i rozwój fizyczny powierzonej nam młodzieży. Wszak zadaniem szkoły nie jest kształcenie zawodowych jednostek, lecz podniesienie tężyzny w całej masie młodzieży. Rzucając tych kilka uwag, prosiłbym usilnie, ażeby pod tym względem zechcieli się wypowiedzieć Szanowni PP. Koledzy i Wychowawcy fizyczni, a Szanowna Redakcja, zdaje mi się, chętnie na przedyskutowanie tego zagadnienia w swojem piśmie miejsca udzielić raczy.

Oceny książek.

Prof. Dr. Jonscher. **Społeczna ochrona dziecka przed gruźlicą.** Bibljoteka „Orędownika Zdrowia", Nr. 1. Poznań 1927. Str. 55, w 16-ce.

Żyjemy w okresie już dobrze naogół zorganizowanej i w Polsce walki z gruźlicą, a wyrazem jej był niewątpliwie II-gi Zjazd przeciwgruźliczy, odbyty we wrześniu r. z. we Lwowie. Poważne zainteresowanie wzbudził wówczas wykład prof. Jonschera, w rozszerzeniu w powyższej pracy opublikowany. Omówiwszy na przejrzystem tle statystycznem rozpowszechnianie się gruźlicy dzieci w Polsce, przedstawia autor źródło zarazy we wszystkich postaciach, stawiając mocno na podstawach naukowych tezę, iż niema u dzieci gruźlicy wrodzonej. Następnie podaje autor w znakomity system ujęte sposoby zapobiegania szerzeniu się gruźlicy, a mianowicie zwalczanie zakażenia rodzinnego, przeciwdziałanie zakażeniu pozadomowemu, przeciwdziałanie powtarzaniu się choroby u dzieci już zarażonych przez kolonje, półkolonje, szkoły na otwartem powietrzu i dożywianie dzieci w szkołach. Niezmiernie ciekawą pracę swoją, godną polecenia wszystkim lekarzom, kończy autor krótkiem przedstawieniem wyników zwalczania gruźlicy dziecięcej przez społeczną ochronę przed nią, przejawiających się tak wymownie w Danji, Anglji, a przedewszystkiem w Stanach Zjednoczonych Ameryki. **Prof. dr. Gantkowski.**

Dr. St. Kopczyński. **Kolonje letnie dla młodzieży szkolnej.** Odbitka ze „Zdrowia", Nr. 6, 1927. Stron 10.

Zasłużony działacz naukowy na polu higjeny szkolnej podaje w niniejszej rozprawie w pięknych rzutach obraz tego, co się w kierunku ko-

lonij letnich w Polsce działo, co się dzieje i co się dziać winno. Podkreśliwszy zasługi dr. St. Markiewicza, który właściwie pierwszy w Polsce w r. 1881 ideę kolonij letnich ks. Bion w Zurychu zaszczepił, przedstawia autor rozwój tejże idei w Polsce niewolnej i wolnej, w której od r. 1923 Ministerstwo Pracy i Opieki Społecznej dopomaga wydatnie wszelkim instytucjom kolonij dziecięcych. Kończy rozprawę autor słowami Markiewicza: „Chcemy i musimy dla wszystkiej niezamożnej dziatwy i młodzieży szkolnej miejskiej stworzyć kolonje letnie".

Prof. dr. Gantkowski.

Henryk Glass **Zamach bolszewizmu na młodzież.** (Dokumenty.) Warszawa—Płock (Dobra Prasa) 1927, str. 142, w 16-ce.

Autor, jeden ze stosunkowo nielicznych dziś pionierów walki z bolszewizmem, ma już w tej dziedzinie pracy narodowej wielkie zasługi. Przed niniejszą książkę wydał autor w r. 1926 „Le Bolchévisme chez les jeunes" jako broszurę na IV-ty Skautowy Międzynarodowy Kongres w Szwajcarji oraz redaguje w doskonały sposób miesięcznik p. t. „Walka z bolszewizmem (Red. i adm. Warszawa, Widok 5, m. 1).

Omawiana tu książka, to zbiór w tłumaczeniach i streszczeniach oryginalnych dokumentów, demaskujących potworny i zakreślony na olbrzymią skalę zamach na zbolszewizowanie młodzieży całego świata. Owoc to długich i sumiennych studjów autora oraz doświadczeń osobistych, zdobytych w piekle bolszewickiem.

Specjalnie wychowawcę fizycznego zainteresują rozdziały: Sportintern (czerwona międzynarodówka sportowa), Młodzi pionierzy (parodja ruchu skautowego), Dwa światopoglądy, Odezwa do skautów i inne. Książka ta niezmiernie pożyteczna powinna się znaleźć w ręku każdego wychowawcy, w bibljotece każdej organizacji społecznej, aby dać wgląd naszym działaczom społecznym i pedagogicznym w cele i metody kreciej roboty bolszewickiej. **Dr K. Stojanowski.**

Kpt. Władysław Dobrowolski i Aleksander Szenajch. **Stumetrówka.** Warszawa (Bibljoteka Sportowa Stadjonu) 1927, str. 47, w 16-ce.

W literaturze techniczno-sportowej przyjmuje się obecnie zwyczaj, że wybitni specjaliści wydają podręczniki w swych działach. I zupełnie słusznie. Przysłowie mówi: „Żaden mistrz nie spadł z nieba", czyli, że każdy mistrz musiał popracować rzetelnie, zagłębić się usilnie w tajemnice techniki, taktyki i studjów teoretycznych swej specjalności, aby dojść w niej do wyników. Oczywiście wszyscy oni trenowali z pewnemi indywidualnemi różnicami i porobili odkrycia. To też każdy z nich w inny sposób przedstawiać będzie metodę treningu, a nawet szczegóły techniczne, choć zasada zawsze będzie ta sama.

Podręczniki wydają więc Lewden, Peltzer, Hoff i i. głośni mistrze. W Polsce pierwszą próbę tego rodzaju zrobili najlepsi nasi szybkobiegacze Dobrowolski i Szenajch. Ich „Stumetrówka" napisana jest rzeczywiście nie dzięki znajomości obcych języków, ale własnem doświadczeniem. Całość, do której odsyłam z przekonaniem naszych atletów, obejmuje zaprawę ogólną, przy zupełnie słusznem a ostrem podkreśleniu, że bez niej niema wyników sportowych. Strona techniczna opracowana jest skrupulatnie, ze znajomością rzeczy i przygotowaniem w tym kierunku; znacznie obszerniej niż w innych podręcznikach. Nie możnaby się tylko zgodzić z twierdzeniem, że „biec należy, bijąc silnie piętami po

górnych częściach uda". Z tem twierdzeniem nie spotykałem się dotychczas. Podnoszenie podudzia po odbiciu ma być dość wysokie, ponad równoległe położenie (zwłaszcza stopa), ale przesadne podnoszenie jest błędem i u obu autorów nie mogłem tego w praktyce zauważyć. Poza tym drobnym zresztą szczegółem strona techniczna jest bez zarzutu. Wyczerpująco i oryginalnie miejscami jest opracowany dobieg (finish). Zaprawę gimnastyczna i trening ostatniego tygodnia przed zawodami dopełniają całości, opracowanej z dużą znajomością rzeczy. Pewne zastrzeżenia miałbym tylko co do stosowania gier sportowych rano w dniu zawodów — spacer, tak — ale gry są już za trudne, tem więcej, że można nieco nawet przy ostrożności przebrać miarę. Te drobne kwestje sporne nie obniżają w zupełności wartości technicznej dziełka. Natomiast strona językowa pozostawia nieco do życzenia. Uważam ,że obce wyrazy powinniśmy zastępować własnemi, a niektóre wyrażenia są zbyt popularne (detale, zerwany start, zetknięcie torsu z taśmą, ostatni „szus", banda), a bardzo łatwe do zastąpienia. Dziełko więc z punktu widzenia fachowego przedstawia pełną wartość i powinno się znaleźć u każdego sportowca, bo bez dobrej „stumetrówki" niema prawie w żadnym sporcie odpowiednich rezultatów. **Kpt. Baran.**

Streszczenia.

Prof. Dr. E. Piasecki. **O zawodzie wychowawcy fizycznego.** Odczyt z cyklu wykładów „O wyborze zawodu", urządzanych dla maturzystów szkół średnich przez Polskie Towarzystwo Eugeniczne. Warszawa, 1927, str. 8.

Na wstępie podkreśla autor istnienie różnicy pomiędzy sportowcem profesjonalistą a wychowawcą fizycznym. O ile pierwszy nie powinien być tolerowany przez społeczeństwo jako niszczyciel ambicyj sportowych szerokich mas przez pewnego rodzaju odstraszanie ich swoim rekordem, o tyle drugi za owocną pracę dla całego społeczeństwa powinien być wyróżniany. Kto ma obrać zawód wychowawcy fizycznego? Na to pytanie odpowiada autor analizując zawód wychowawcy fizycznego i związane z nim czynności. Przedewszystkiem wychowawca fizyczny powinien posiadać w wysokim stopniu zainteresowania intelektualne i społeczne. Pierwsze potrzebne mu do badań nad budową i funkcją ciała ludzkiego — wiadomości niezbędne przy odpowiedniem dawkowaniu ćwiczeń dla swych wychowanków. Wychowawca fizyczny zbliża się czynnością swoją do lekarza, stosując ćwiczenia, wyrównując zaniedbane lub od urodzenia upośledzone strony organizmu swego wychowanka. Zainteresowania społeczne, niezbędne dla wychowawcy fizycznego poto, by mógł urabiać przeważnie zacofaną u nas jeszcze opinję o wychowaniu fizycznem w należyty sposób, a więc nie według opinji przygodnego widza z trybuny podczas zawodów sportowych. Wychowawcy fizycznemu niezbędny jest dlatego talent organizatorski. Wychowanie fizyczne ściśle wiąże się z wyrobieniem intelektualnem, a przedewszystkiem charakterem; jest doskonałem podłożem do ich rozwoju. Dlatego wychowawca fizyczny powinien wyróżniać się zaletami swego charakteru, ażeby móc odpowiednio wpływać na młodzież, ma on bowiem więcej danych ku temu od innych nauczycieli, ponieważ poprzestaje z młodzieżą i poza klasą. Niezbędne są tu również i wiadomości z pedagogiki.

Analiza powyższa daje nam odpowiedź na postawione poprzednio pytanie; na wychowawcę fizycznego nadaje się taka jednostka, która posiada wymienione dane; oprócz tego podkreśla autor konieczność zamiło-

wania do swojej pracy jako konieczny warunek, inaczej bowiem otrzymamy typ rzemieślnika, niezadowolonego ze swego zawodu. Dalej omawia autor studja. Uniwersytet Poznański ma ich dwa rodzaje. Pierwszym z nich to studja trzyletnie pełne dające stopień magistra. Są one przeznaczone dla nielicznej garstki naukowców z dziedziny wychowania fizycznego, oraz pracujących w tej dziedzinie na wyższych kierowniczych stanowiskach. Studja trzyletnie uproszczone zorganizowano dla słuchaczy uniwersytetu wydziału humanistycznego lub matematyczno-przyrodniczego, którzy obrali sobie za poboczny przedmiot wychowanie fizyczne. Pełne studja trzyletnie mogą kończyć także medycy posiadający odpowiednie kwalifikacje. — Istnieje inna jeszcze kategorja studjów, t. zw. instytutowe, trwające dwa lata (a projektuje się 1½) w Państw. Instytucie Wychowania Fizycznego w Warszawie, który ma być od przyszłego roku połączony z Centralną Wojskową Szkołą Gimn. i Sportów w jeden Instytut cywilno-wojskowy.

M. Dorywalski.

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Z posiedzeń lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P.

Posiedzenie z dnia 19 maja 1926 r. Przewodniczący: Dr Kopczyński, sekretarz p. Szymońska. Obecnych osób 51. Protokół posiedzenia ostatniego odczytano i z pewnemi poprawkami przyjęto.

Po załatwieniu bieżących spraw dr. Sadkowski wygłosił odczyt na temat: „Stosunek lekarza szkolnego do ucznia, zagrożonego gruźlicą".

Spostrzeżenia i wnioski opiera referent na materjale szkolnym gimnazjum męskiego im. J. Zamoyskiego. Szkoła posiada około 760 uczniów, pochodzących ze wszystkich sfer społecznych i dlatego można uważać spostrzeżenia te za mało różniące się od przeciętnej polskiej szkoły. Stan klas względem rozwoju i sprawności fizycznej jest nadzwyczaj różnorodny. Obok dobrze rozwiniętych i sprawnych fizycznie są słabi, nierozwinięci i upośledzeni fizycznie, jeżeli obciążyć uczniów w 50% prawie sprawami gruźliczemi, to ta różnorodność będzie jeszcze większa. Gruźlica jest chorobą przewlekłą i klinicznie przebiega bardzo różnorodnie. W szkole gruźlica narządów wewnętrznych i gruźlica zewnętrzna — chirurgiczna spotyka się rzadko. Stosunek lekarza szkolnego do tych przypadków jest prosty i jasny. Uczeń chory musi opuścić szkołę i leczyć się, a wróci do szkoły, kiedy uczęszczanie do szkoły ani jemu ani też kolegom szkodzić nie będzie. Prawie wszystkie przeto wypadki na terenie szkoły to gruźlica gruczołów. Choroba ta ma przebieg przewlekły, podgorączkowy (37,2°—37,5°), ciągnie się od kilku miesięcy do kilku lat, a zwykle około 2 lat. Przebieg ma łagodny i dobrotliwy i zazwyczaj jeszcze za pobytu ucznia w szkole kończy się wyzdrowieniem. Bardzo nieliczne przypadki ciągną się długo ze zwolnieniami i obostrzeniami i to pod względem rokowania należy uważać za złe, gdyż przez lekkomyślność młodzieńczą lub też przez brak zrozumienia istoty cierpienia ze strony opieki domowej kończą się gruźlicą płuc.

Rozróżnić należy dwie grupy cierpień gruczołów: I. grupa — słabi, którzy na wszelkie zewnętrzne czynniki, jak i większy ruch, zmiany atmosferyczne, oziębienie powietrza i t. d. reagują podniesieniem temperatury i zmianami ze strony ustroju jak złe samopoczucie, utrata łaknienia i t. d. II. grupa to ci, których należałoby uważać za zdrowych, gdyby nie powiększenie gruczołów i podniesiona temperatura. Ta grupa nie reaguje zu-

pełnie lub też bardzo mało na powyżej wymienione czynniki. Grupie I-szej należałoby zalecić zwolnienie zupełne z ćwiczeń cielesnych, gier ruchowych, wycieczek, oddychać wyłącznie nosem, nie rozmawiać na powietrzu, unikać pospiechu, po powrocie ze szkoły leżeć, wcześnie chodzić spać i wcześnie wstawać (dla uniknięcia szkodliwego pospiechu), dobrze się odżywiać, a wogóle żyć higjenicznie. Ważną rzeczą będą systematyczne ćwiczenia oddechowe. Po każdej chorobie, a szczególnie po zajęciu dróg oddechowych baczyć, by nie wracali do szkoły zbyt wcześnie. Co do II. grupy, to należy czuwać, by zbyt wcześnie nie wracali do szkoły po chorobach, szczególnie z zajęcia dróg oddechowych. W sprawach gruczołowych naświetlania lampą kwarcową dają dobre wyniki, to też te metody należy zalecać poza leczeniem wzmacniającem, ale to już należy do lekarza domowego. Wobec dużej liczby młodzieży szkolnej z zajęciem gruczołów przyoskrzelnych dążyć należy, by w odpowiednich warunkach zdrowotnych tworzyły się szkoły-uzdrowiska, w których obok nauczania leczonoby chorych uczniów.

W dyskusji zabierali głos d-rowie: Roszkowski, Narkiewicz, Bociański, Oziębłowski, Niewiński, Łapińska, Gębarski, Żera, Kociatkiewicz oraz referent.

Ze Sekcyj Wych. Fiz. Tow. Naucz. Szk. Śr. i Wyż.

Sekcja Wych. Fiz. i Hig. Szkol. Krakowskiego Koła T. N. S. W.

Sekcja Hig. Szkol. i Wych. Fiz. Krakowskiego Koła T. N. S. W. liczyła w r. szk. 1926/7 49 członków zwyczajnych. Oprócz tego brali udział w jej posiedzeniach oficerowie P. W., członkowie grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego i członkowie innych Sekcyj Hig. Szkol. i Wych. Fiz. Kuratorjum Okręgu Szkol. krakowskiego w charakterze gości. Walne Zebranie d. 26. 10. 1926 r. wybrało Zarząd, w którego skład weszli: prof. Uniw. Jag. dr. St. Ciechanowski — przewodniczący, kol. Biernakiewiczowa — zastępca przewodniczącego, kol. Wielkiewicz — sekretarz, kol. Koczurówna — skarbnik, kol. Hubaczkówna i kol. Dutkiewicz — członkowie Wydziału. Do komisji rewizyjnej weszli kol. Nitschówna i kol. Sykułowski. Referat informacyjny o działalności Sekcji powierzono kol. Biernakiewiczowi.

W roku ubiegłym odbyło się jedno walne zebranie, dziewięć posiedzeń zwyczajnych i cztery posiedzenia Zarządu. Praca Sekcji miała przedewszystkiem charakter naukowy. Świadczą o tem referaty i wnioski, które wysuwano na posiedzeniach Sekcji. Posiedzenia Sekcji informowały zebranych nietylko o najnowszych postępach wiedzy, ale też rzucały nowe myśli, mające na celu podniesienie poziomu wychowania fizycznego. Z pośród referatów, wygłoszonych na posiedzeniach Sekcji, wymienić należy następujące: 1) Kol. Figny (d. 17. 11. 1926) o budowie domów wycieczkowych dla młodzieży szkół średnich. Mówca podkreślił ważność poruszonej sprawy. Przedstawił stosunki, jakie pod tym względem panują zagranicą i podał sposób, jak tę kwestję należałoby rozwiązać. Po dyskusji wybrano komisję, złożoną z wiz. Wyrobka, mjr. Konkiewicza, kol. Figny, kol. Sykułowskiego i kol. Biernakiewicza, która wypracowała memorjał. Memorjał ten przesłano Ministerstwu W. R. i O. P., Kuratorjum O. S. K., Wojewódzkiemu i Miejskiemu Komitetowi W. F. i P. W.. 2) Kol. Biernakiewicza (7. 12. 1926) o udziale młodzieży szkół średnich w towarzystwach i klubach sportowych. (Ogłoszono drukiem w „Wychowaniu Fizycznem" z marca b. r. i w „Ilustrowanym Kurjerze Codziennym".) 3) Kol. Biernakiewicza (11. 1. 1927) o gim-

nastyce podstawowej Bukha. Referent dał pokaz gimnastyki Bukha. Następnie omówił szeroko jego system, porównywając go z systemem szwedzkim. Po dyskusji wybrano komisję, złożoną z prof. dr. Ciechanowskiego, wiz. Wyrobka, kol. Figny, kol. Biernakiewicza i poruczono jej wybranie tych ćwiczeń z systemu Bukha, które można stosować w szkole. 4) Wiz. Wyrobka (8. 2. 1927) o stanie zdrowotnym i wychowaniu fizycznem w szkołach Okręgu Krakowskiego na podstawie sprawozdań z r. szk. 1925/6. 5) Kpt. Frączkiewicz (8. 3. 1927) przeprowadził lekcję gimnastyki wojskowej i wygłosił referat o celu i środkach gimnastyki wojskowej. 6) Kol. Hubaczkówna (5. 5. 1927) przeprowadziła lekcję pokazową metodą p. dr. Streicher i przedstawiła krytycznie jej poglądy na wychowanie fizyczne dziewcząt. (Streszczenie referatu wyszło drukiem w „Wychowaniu Fizycznem" Nr. 9—10 1927 r.). 7) Osobne posiedzenie poświęcono (29. 3. 1927) sprawozdaniu z pierwszego Walnego Zjazdu wychowawców fizycznych z całego Państwa, odbytego w Poznaniu. 8) Zarząd Polskiej Y. M. C. A. w Krakowie zaprosił Sekcję na lekcję pokazową (24. 5. 1927). Po lekcji dyskusji nie było z powodu nieobecności przedstawiciela Y. M. C. A.

Ponadto dokładała Sekcja starań w sprawie otwarcia w Krakowie wyższego zakładu kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego, popierając przedewszystkiem myśl utworzenia w Krakowie uniwersyteckiego studjum wychowania fizycznego. Kilkuletnie wspólne starania Sekcji i innych kół uwieńczone zostały wkońcu wynikiem pomyślnym, bo w jesieni 1927 r. Uniwersytet Jagielloński otworzył Studjum Wychowania Fizycznego przy Wydziale lekarskim. Oceniając wysokie walory sportu narciarskiego, wniosła Sekcja podanie do Kuratorjum O. S. K., z prośbą o zorganizowanie kursu jazdy na nartach. Kuratorjum do inicjatywy Sekcji odniosło się przychylnie, jednak ze względów natury technicznej odroczyło zorganizowanie powyższego kursu do roku przyszłego. Członkowie Sekcji uczestniczyli w kursie gimnastyki Bukha, prowadzonym przez kpt. Kurletę. Celem ujednostajnienia przepisów do gier i zabaw ruchowych stworzono komisje, które opracowały dodatkowe prawidła. W skład tych komisyj weszli: kol. Biernakiewiczowa, kol. Wierzbiański, kol. Biernakiewicz — (koszykówka); kol. Hubaczkówna, kol. Figna, kol. Biernakiewicz — (dłoniówka); kol. Wilczyńska — (kwadrant); wiz. Wyrobek — (palant); kol. Wilczyńska, kol. Tepper —(uszata); kol. Dutkiewicz (tenis).

Istniejąca od dwóch lat podsekcja żeńska prowadziła w dalszym ciągu pracę nad gromadzeniem materjałów, które mogłyby się przyczynić do ustalenia metody wychowania fizycznego dziewcząt. Kol. Mayówna rozpoczęła tłumaczenie dzieła p. E. Björksten „Kvinnogymnastik". Prezydjum Sekcji podejmowało kroki dla wydania drukiem przetłumaczonego już przez kol. Mayównę pierwszego tomu tego dzieła. Zarząd Sekcji interwenjował z pomyślnym rezultatem w sprawie przyznania urlopu płatnego dla jednej z członkiń Sekcji, celem dokończenia trzechletniego Studjum Wych. Fiz. w Poznaniu. Ministerstwo Wyz. Rel. i Ośw. Publ. przyznało też na prośbę Sekcji jednej nauczycielce wychowania fizycznego Kuratorjum O. S. K. subwencję 500 zł na wyjazd na kurs p. Björksten. Ponieważ jednak subwencja ta okazała się niewystarczającą, Sekcja wniosła powtórnie prośbę o udzielenie zasiłku w wysokości 1500 zł.

Oprócz spraw naukowych Sekcja podjęła swą pracę organizacyjną. Mianowicie zwróciła się do kolegów w Białej, Nowym Sączu, Tarnowie, Zakopanem z prośbą o zorganizowanie w tych miejscowościach Sekcyj Hig. Szkol. i Wych. Fiz. Opracowała regulamin Sekcyj miejscowych, dostosowany do nowego statutu T. N. S. W., który rozesłała na żądanie innym Sekcjom. Dzięki jej inicjatywie odbył się dnia 6. 3. 1927 r. Okręgowy

Zjazd delegatów nauczycielstwa wychowania fizycznego Kuratorjum O. S. K., na którym wybrano Prezydjum Okręgowe (przewodniczący — prof. dr. Ciechanowski, zast. przewodniczącego — kol. Figna, sekretarz — kol. Biernakiewicz, zast. sekr. — kol. Kret, i uchwalono regulamin Prezydjum Okręgowego. W związku z pierwszym Zjazdem Sekcyj Hig. Szkol. i Wych. Fiz. w Poznaniu, opracowano projekt regulaminu Głównego Prezydjum Sekcyj Hig. Szkol. i Wych. Fiz. Sekcja nie zaniedbywała też sprawy poprawienia uposażenia nauczycieli ćwiczeń cielsnych. Wysłała delegację do Ministerstwa W. R. i O. P. (kol. Biernakiewicz, kol. Dutkiewicz, kol. Wierzbiański), która konferowała z p. min. Dobruckim, z pułk. Kilińskim i złożyła memorjał w sprawie niekorzystnej dla nas interpretacji §§ 31 i 32 ustawy uposażeniowej. Aczkolwiek audjencji p. minister przyjął memorjał przychylnie, to jednak później Ministerstwo przesłało Sekcji odpowiedź odmowną. Z pośród ważniejszych wypadków wymienić należy ustąpienie z przewodnictwa Sekcji prof. Uniw. Jag. dr. Ciechanowskiego, który zgłosił rezygnację z prezesury z powodu objęcia obowiązków dziekana Wydziału lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Ogólnie stwierdzić należy, że ciekawe referaty, często urządzane pokazy praktyczne, wzajemna wymiana spostrzeżeń dydaktycznych niemało przyczyniły się do ożywienia Sekcji.

L. Wielkiewicz, sekretarz. **J. Biernakiewiczowa**, zast. przewodniczącego.

Konferencja Wychowawców Fizycznych w Warszawie w dniach 20—30 września 1927.

W dniach 20-30 września b. r. odbyła się przy współdziałaniu Min. W. R. i O. P. oraz Min. Spr. Wojsk. konferencja W. F. W konferencji tej wzięli udział instruktorzy i instruktorki W. F., kierownicy szkół powszechnych, dyrektorzy szkół średnich, ogólnokształcących i seminarjów nauczycielskich oraz lekarze szkolni z miasta Warszawy oraz powołani nauczyciele i nauczycielki. Zadaniem konferencji było rozważyć niektóre zagadnienia dotyczące wychowania fizycznego. W szczególności zastanawiano się nad: a) wytycznemi, dotyczącemi dalszej ewolucji metod stosowanych w wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem, b) uzgodnieniem wychowania fizycznego i przysposob. wojskowego z nauką przedmiotów, c) współpracą w wychowaniu fizycznem wizytatora, instruktora, dyrektora, nauczyciela i lekarza, d) sportem szkolnym i świętem sportowem młodzieży szkolnej.

Praca konferencyjna składała się z trzech części: a) teoretycznej (referaty i dyskusje), b) praktycznej (pokazy lekcyj oraz zwiedzanie budynków, boisk, przystani i pływalni, c) propagandowej (konferencje z kierownikami szkół powszechnych, dyrektorami szkół średnich ogólnokształcących i seminarjów nauczycielskich oraz z lekarzami szkolnymi. W kwestji metod pracy na polu wychowania fizycznego przyjęto następujące wytyczne: 1) Wychowanie fizyczne należy oprzeć o system Linga, jednakże ruchy należy analizować nietylko ze stanowiska anatomji i fizjologji, lecz również psychologji i pedagogiki eksperymentalnej. 2) Metoda ćwiczeń gimnastycznych powinna być w logicznym związku ze sportem w szkole i odwrotnie zaprawa sportowa w szkole musi się oprzeć o ćwiczenia gimnastyczne. 3) Metoda pracy ma być „elastyczną", t. j. taką, któraby się łatwo dała dostosować nietylko do wieku, płci i sprawności fizycznej dziatwy i młodzieży, lecz również do jej chwilowego stanu organizmu, wyczuwalnego przedewszystkiem drogą obserwacji (wyraz twarzy i t. p.). 4) Jako wytyczne dla dalszej ewolucji metody przyjęto toki lekcyjne i zasady wy-

powiedziane w podręczniku W. Sikorskiego: Gimnastyka, część I. 1927 r. Równocześnie wypowiedziano się za oparciem metod stosowanych w P. W. z jednej strony o wychowanie fizyczne, z drugiej zaś o takie przedmioty jak geografja, historja, fizyka i chemja. 5) W kwestji sportu wypowiedziano przekonanie, że sport w szkole musi się zasadniczo różnić od sportu w klubach sportowych. Jakkolwiek ze sportu w szkole nie należy wykluczać współzawodnictwa, to jednak współzawodnictwo nie ma być uważane za cel (dążność do rekordów), lecz jako jeden ze środków zainteresowania, a zarazem wychowania. Ze względów wychowawczych należy propagować w szkole wieloboje i zarazem zawody międzydrużynowe uczniów tej samej klasy lub też klas równorzędnych. Na powyższej zasadzie należałoby również oprzeć przyszłe święto sportowe młodzieży szkolnej, które powinno być raczej świętem sportowem poszczególnych zakładów, t. j. rodziców, grona nauczycielskiego i uczniów, niż zawodami o mistrzostwa.

Już powyższe sprawozdanie — jakkolwiek krótkie — daje nam obraz ważności poruszanych kwestyj ze względu na ich żywotność. Jest to jeden z najpewniejszych sposobów unikania martwych punktów w pracy, przeciwdziałania chaosowi oraz pchnięcia wychowania fizycznego, a przedewszystskiem sportu w szkole na właściwe tory.

Ze Związku Harcerstwa Polskiego.

Wakacje ostatnie Związku Harcerstwa Polskiego zaznaczyły się silną i skoordynowaną pracą. Przedewszystkiem wymienić nam należy akcję kursowo-kolonijną, która w tym roku o wiele przewyższała poczynania dawniejsze. Odbyło się sporo kursów różnego typu. Podkreślić zwłaszcza należy to, że kursy instruktorskie urządziły chorągwie, które dotychczas na nie nie mogły się zdobyć. Główna Kwatera Męska wznowiła bardzo ważną ze względów organizacyjnych tradycję urządzania związkowych kursów instruktorskich, których odbyło się dwa. Najbardziej może ożywioną była działalność konferencyjna poszczególnych gron instruktorskich. W czasie wakacyj odbyły się: VII. Żeńska Konferencja Instruktorska w Różance koło Skolego, I. Konferencja Kierowniczek pracy Zuchów w Lubowidzu pod Lidzbarkiem, oraz III. Konferencja Starszyzny Męskiej Z. H. P. w. Łękawie Harcerskiej. Wszystkie powyżej wymienione Konferencje obradowały w obozach harcerskich pod namiotami. Żeńska Konferencja Instruktorska prowadzona przez dh. M. Uklejską zajmowała się zagadnieniami wychowawczemi i organizacyjnemi. W związku z pierwszą grupą wygłoszono następujące referaty: Dzieje kierunków ideowych w harcerstwie żeńskiem, Kobieta współczesna i jej wychowanie, Wychowanie fizyczne i sporty w harcerstwie, Kształcenie instruktorek. Ustalono też na konferencji zasadnicze wytyczne zlotu żeńskiego, któryby odbył się w lecie 1928 roku. Konferencja kierowniczek pracy zuchów prowadzona przez dh. W. Ćwiklińską zajmowała się następującemi tematami: Obrzędowość zuchowa, Kolonje zuchowe, Rodzaje gromad i metody pracy w nich, Prace gromady jako etap w realizowaniu całości harcerskiej, Drogi kształcenia kierowniczek pracy zuchów, Psychologiczne uzasadnienie sprawności zuchowych. Konferencja powzięła szereg podstawowych dla tego działu pracy harcerskiej uchwał. Również pracowitą i mającą duże znaczenie była konferencja instruktorów prowadzona przez dh. Naczelnika G. K. St. Sedlaczka. Tematem obrad konferencji męskiej były: Program prób harcerskich, Starszyzna harcerska, Obozy harcerskie oraz sprawa wychowania fizycznego w harcerstwie. Na konferencji przeprowadzono pewne reformy w kierunku prób harcerskich. Reformy te przejawiająj się wskróceniu minimalnych okresów pomiędzy poszczególnemi probami, wprowadze-

niu wszędzie wymagań usprawnienia fizycznego w zakresie odpowiednim do wieku w jakim normalnie osiąga się dany stopień, wprowadzenie odpowiednich do wieku wymagań z zakresu przysposobienia wojskowego. Ważnych uchwał dokonano w dziedzinie unormowania stosunków w zespole instruktorskim. Podzielono mianowicie członków czynnych Z. H. P. na wychowawców i działaczy harcerskich. Wychowawcami harcerskimi są podharcmistrze i harcmistrze, kandydatami zaś na wychowawców przodownicy. Działacze harcescy to harcerze pełnoletni na stanowiskach badźto pośrednio wychowawczych, bądź instruktorów technicznych, bądź też na stanowiskach administracyjnych, którzy na zasadzie złożonych prób otrzymują prawa członków czynnych. Konferencja uchwaliła wytyczne dla uprawnień obu powyższych typów członków czynnych oraz dróg, jakimi mogą stopnie powyższe otrzymywać. Bardzo dużo czasu poświęcono sprawie kształcenia instruktorów oraz sprawie kursów.

Z polskich uczelni wychowania fizycznego.

Studjum wychowania fizycznego w Uniw. Poznańskim.

Dnia 5 października 1927 r. wyjechał dyrektor Studjum wychowania fizycznego w Uniwersytecie Poznańskim, prof. dr. E. Piasecki, jako delegat Ligi Narodów w podróż po europejskich ośrodkach wychowania fizycznego. Dotychczas zwiedził prof. Piasecki Finlandję, Szwecję, Norwegję i Danję, zbierając obfity plon doświadczeń i nawiązując niezmiernie cenne stosunki naukowe, które na pewno przyczynią się do rozbudowy pracy zarówno w samem Studjum w. f. jak też wogóle w Polsce. Na czas nieobecności dyrektora, kierownictwo Studjum objął prof. U. P. dr. T. Kurkiewicz.

Dnia 5 października odbyła się w Ratuszu dalsza konferencja w sprawie budowy gmachu Studjum wychowania fizycznego w obecności J. M. rektora U. P. Grochmalickiego, prez. Ratajskiego, radcy Pajzderskiego, mjr. Grocholskiego i prof. Piaseckiego. Konferencja ta stała się dalszym ważnym etapem w sprawie budowy Studjum. Ustaliła ona definitywnie budowę Studjum, niezależnie od powszechnej wystawy krajowej. Zfinansowania budowy podjęła się gmina stoł. miasta Poznań oraz rząd za pośrednictwem Państwowego Urz. W. F. i P. W.

Zmarli.

Śp. Viktor Heikel

27 lipca r. b. zmarł, jak się dowiadujemy, znany i zasłużony profesor ś. p. Viktor Heikel, przeżywszy lat 85. Był on jednym z tych niestrudzonych pionierów wychowania fizycznego, którzy całą duszą oddani byli sprawie i z nieugiętą wolą i bezprzykładną ofiarnością wcielali w życie swoje wielkie ideały. Ukończywszy studja przyrodnicze przeszedł kurs w Centralnym Instytucie w Sztokholmie, poczem zwiedził zagraniczne zakłady naukowe Niemiec, Anglji i Szwajcarji. Krótko po tej podróży naukowej został nauczycielem gimnastyki w liceum w Helsingfors; później lektorem gimnastyki, anatomji i nauk przyrodniczych w seminarjum w Nykarleby, wreszcie 1875 r. nauczycielem gimnastyki na uniwersytecie w Helsingfors i 1894 r. pierwszym dyrektorem nowo utworzonego Instytutu Gimnastycznego (gymnastikinrättning) przy tymże uniwersytecie. Na tem to stanowisku pracował lat 20 i był nietylko pierwszorzędnym wykładowcą

i autorytetem w zagadnieniach fachowych, lecz także doskonałym pedagogiem, który słowem a nadewszystko własnym przykładem potrafił zapalić młodzież do rzetelnej pracy dla dobra idei. Wspaniałe owoce swojej ofiarnej pracy mógł zresztą sam jeszcze pod koniec życia swego oglądać. Niemniejsze zasługi wreszcie położył ś. p. prof. Heikel na polu literackim. Już w r. 1874 wydaje w języku szwedzkim „Praktyczny podręcznik gimnastyki szkolnej dla chłopców", później „Wolne ćwiczenia gimnastyczne bez laski i z laską żelazną", „Podręcznik gimnastyki wojskowej", „Gimnastyka domowa i palästron" (palästron — skonstruowany przez autora b. praktyczny przyrząd do gimn. domowej) i kilka innych. W r. 1904 wydaje „Teorję gimnastyki", pierwszą wyczerpującą pracę w tym zakresie, wreszcie w latach 1905-09 wydaje „Historję gimnastyki", dzieło zawierające historję ćwiczeń cielesnych od najdawniejszych czasów, obejmujące 700 stronic. Zgon tego wielkiego pracownika wzbudzi szczery żal nietylko w krajach skandynawskich, lecz u wszystkich, którym bliską jest sprawa, którą tak bardzo ukochał zmarły. Cześć jego pamięci!

Notatki bibljograficzne.

Anatomja, fizjologja.

P. Bahnsen og K. Secher. Kvinde og Mand. Kobenhavn (Koppel) 1927, str. 158.

Dr. A. Friedel. Anatomie. I. Knochen u. Gelenklehre. Handb. d. Leibesübungen. Bd. X. Berlin (Weidmann) 1927, str. 206, ilustr.

E. Hansen. Untersuchungen über d. mechan. Wirkungsgrad d. Muskelarbeit. Odb. ze „Skand. Archiv f. Physiol." Berlin 1927, str. 128.

J. Lindhard. Nogle Undersogelser over den respiratoriske Kvotient under kortvarigt Muskelarbejde. Kobenhavn (Host og Son) 1927, str. 27.

Higjena.

Dr. M. Buzathowa. Podręcznik higjeny publicznej i szkolnej. Warszawa (Książnica-Atlas) 1927, str. 148.

Dr. St. Kopczyński. Kolonje letnie dla młodzieży szkolnej. Odb. ze „Zdrowia", 1927, Nr. 6, str. 10.

Th. Wood and H. Rowell. Health supervision and medical inspection of schools. New York (W. B. Saunders Co.) 1927, str. 637.

Pedagogika.

A. Gorzycka-Wieleżyńska. Szkoła pracy samorozwojowej. Warszawa (Polska Składn. Pom. Szkoln.) 1927, str. 207.

Wychowanie fizyczne w ogólności, gimnastyka.

Beretning om Statens Gymnastikinstituts Kursus 1925-27. Kobenhavn 1927, str. 51.

G. Hoh. Physical education in China. Shanghai (The Commercial Press) 1926, str. 315, ilustr.

Jahrbuch d. Leibesübungen 1927. Berlin (Weidmann) 1927, str. 238.

Prof. Dr. E. Piasecki. O zawodzie wychowawcy fizycznego. Warszawa (Polsk. Tow. Eugen.) 1927, str. 8.

Dr. Hans Sippel. Leibesübungen und geistige Leistung. 2. Aufl. Berlin (Weidmann) 1927, str. 162.

Dr. M. Wolańczyk. Macierz Sokola (1867—1927). Lwów („Sokół-Macierz") 1927, str. 121.

Gry i zabawy, sporty.

Kpt. W. Dobrowolski i A. Szejnach. Stumetrówka. Warszawa (Bibl. Sport. Stadjonu) 1927, str. 47.

Wł. Kuchar i Zdz. Stahl. Tennis. Lwów (Ossolineum) 1927, str. 154.

Dr. E. Mehl. Antike Schwimmkust. München (Heimann) 1927, str. 135, ilustr.

Sportärztetagung 1926. Verhandlungsbericht mit Vorträgen. Jena (Fischer) 1927, str. 72, ilustr.

W. Steinhof. Leichtathletik. Braunschweig (G. Westermann) 1926, str. 147.

Różne.

Gould's Medical Dictionary. Philadelphia (Leather) 1926, str. 1398.

H. Glass. Zamach bolszewizmu na młodzież. Warszawa („Dobra Prasa") 1927, str. 142.

B. Domańska.

Kronika.

— **Zarząd Związku Diecezjalnego Kół Księży Prefektów o tańcach nowoczesnych.** Zarząd powyższego zrzeszenia kapłanów w trosce o przyszłość narodu wydał odezwę w sprawie opłakanego stanu dzisiejszej obyczajności. Między innemi powiedziano tam o tańcach co następuje: „Do szeregu rozrywek i zabaw życiowych należą też tańce. Obecnie tańce nie są echem pięknych, prastarych zwyczajów różnych ludów, jak to zazwyczaj dotąd bywało. Dawne tańce odsłaniały nam życie i usposobienie, słowem duszę danego narodu. Stąd każdy naród miał je swoje i on jeden naprawdę umiał je tańczyć. Miał je i ma dotąd naród nasz, a pożyczał sobie nieraz i od innych kulturalnych narodów. Dla rozwagi czynników powyższych podkreślamy, że obecne tańce przy ubiorach obecnych są prostą drogą do zepsucia. Sapienti sat!"

— **Przygotowanie do zimowych igrzysk olimpijskich.** W celu przygotowania naszych zawodników na II-gie zimowe igrzyska olimpijskie w St. Moritz (luty 1928 r.) zostanie uruchomiony w Zakopanem ćwiczebny obóz narciarski pod kierownictwem kpt. Łuckiego. Następnie właściwy trening zawodników poprowadzi trener norweski p. Olavsen. — W Krynicy zostanie wybudowana wielka skocznia narciarska o profilu olimpijskim. — Drużyna hockejowa ćwiczyć będzie w Zakopanem na ślizgawce klubu sportowego „Giewont", na ten cel specjalnie urządzonej.

— **Normy olimpijskie dla lekkoatletów.** Kapitan Baran ustala normy olimpijskie w sposób następujący: 100 m. — 10.8 s., 200 m. — 22 s., 400 m. — 49.8 s., 800 m. — 1 min. 56.4 s., 1500 m. — 4 m. 1 s., 5000 m. — 15 min. 25 sek., 10.000 metrów — 32 min. 20 sek.; 110 mtr. przez płotki 15.5 sek., 400 metrów przez płotki — 54.8 sek., 4 × 100 metrów — 42.6 s., 4 × 400 metrów — 3 min. 22 sek., skok wzwyż — 185 ctm., skok wdal —

720 ctm., skok o tyczce — 375 ctm., rzut dyskiem — 44 mtr., rzut kulą — 14 mtr., rzut oszczepem — 59 mtr., maraton — 2 godz. 50 min., dziesięciobój — 7000 pkt. Normy dla pań w tych punktach, które wstawiono do programu igrzysk, mogłyby znowu wyglądać tak: 100 m. — 12.9 s., 800 m. — 2 m. 28 s., 4 × 100 m. — 51 s., skok w dal — 5 m., rzut dyskiem — 35 m. 80 ctm. Jak z powyższych zestawień widać, tylko Konopacka przekracza znacznie normv, wszyscy inni zawodnicy i zawodniczki są mniej lub więcej dalecy od tych norm. Mógłby ktoś zarzucić, że ustanowienie ich byłoby niebezpieczne, gdyż zawodnicy rozpoczną forsowny trening, aby za wszelką cenę osiągnąć te rezultaty. Uważam jednak, że nasi mistrze otrzymali dziś zasady oraz podstawy zaprawy i wiedzą, że tylko systematycznym, racjonalnym, a nie gwałtownym treningiem można dojść do wyników; najważniejsze, aby trening kontynuować w zimie. Tylko przy takiem założeniu można osiągnąć normy. (Kurjer Pozn.)

— **Akademickie Gniazdo Sokole przy U. P.** Akademickie Gniazdo Sokole powstało na zebraniu konstytucyjnem w dniu 28 listopada 1926 r., w którem wzięło udział zgórą 500 studentów. Od tego czasu liczba członków podwoiła się. Gniazdo dzieli się na sekcje: gimnastyczną, lekkoatletyczną, gier sportowych, sportów zimowych. W stadjum organizacji znajdują się sekcje: pływacko-wioślarska i sekcja żeńska gier sportowych. Przy A. G. S. istnieje również oddział przysposobienia wojskowego. Szybki i pomyślny rozwój Gniazda zapowiada, że Sokolstwo polskie stale zasilane będzie należycie wyszkolonymi współpracownikami z warstw akademickich. Zawodnicy Akad. Gniazda Sokolego startują na wszystkich zawodach sportowych, organizowanych bądź to przez władze sokole, bądź też przez Komitet Wych. Fiz. i Przysposobienia Wojskowego, osięgając dobre wyniki i niepoślednie miejsca. Zarówno w zawodach wiosennych, jak i jesiennych zorganizowanych przez Komitet W. F. i P. W., zawodnicy A. G. S. zdobyli prawie wszystkie pierwsze miejsca i w rozgrywkach walczyli zaszczytnie tylko z innemi gniazdami sokolemi, wybijając się na czoło organizacyj W. F. i P. W. w Poznaniu. (Kurjer Pozn.)

— **Pierwsze doroczne zawody strzeleckie w Pułtusku.** W dniu 10 października b. r. odbyły się pierwsze doroczne zawody strzeleckie w Pułtusku w obecności p. woj. Sołtana i gen. Wróblewskiego. Zawodników w liczbie 182 dostarczyły organizacje okoliczne. Zawody zorganizował komitet Wychowania. Fizycznego i Przysp. Wojsk. pod przewodnictwem p. starosty J. Gadomskiego.

— **Polonica w prasie fińskiej.** Jeden z najpoważniejszych dzienników fińskich „Helsingin Sanomat" omawia w październiku b. r. na podstawie wywiadu, udzielonego mu przez prof. dr. Piaseckiego, w bardzo obszernym artykule misję prof. Piaseckiego z ramienia Ligi Narodów oraz stan wychowania fizycznego w Polsce. Między innemi wzmiankuje powyższy dziennik o dużych horoskopach wychowania fizycznego w Polsce w związku z budową nowego pomieszczenia dla Studjum Wychowania Fizycznego, do budowy którego przystępuje miasto Poznań na spółkę z Państwowym Urzędem Wychowania Fizycznego.

— **W sprawie egzaminu państwowego dla nauczycieli szkół średnich dwuletniego kursu W. F. w Poznaniu** czytamy w okólniku Ministerstwa W. R. i O. P. z dnia 5 sierpnia 1927 r. (Dziennik Ustaw nr. 81, r. 1927, poz. 709, 710, 711 i 712), co następuje: „Na podstawie art. 1 ustawy z dnia 26 września 1925 r., dotyczącej kwalifikacyj zawodowych do nauczania w szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich państwowych i prywatnych (Dziennik Urzędowy R. P. nr. 90 poz. 828) zarządzam co następuje: § 1. Do § 35 rozporządzenia z d. 9 października 1924 r.

w sprawie egzaminu państwowego na nauczyciela szkół średnich (Dz. U. R. P. nr. 91, poz. 859) wprowadza się nowy punkt treści następującej: a) Kandydaci, którzy ukończyli dwuletni kurs (od r. 1925/26 do r. 1926/27) przy Studjum Wychowania Fizycznego w Poznaniu. § 2. Rozporządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia. — Min. W. R. i O. P. Dr. Dobrucki.

— **Znamienna a pożyteczna uchwała.** 9 Zjazd Przedstawicieli Związku Miast Polskich, zebrany w dniach 21, 22 i 23 października 1927 r., zważywszy, że o przyszłości Rzeczypospolitej stanowić będzie ogół zdrowych fizycznie i moralnie obywateli; zważywszy dalej, że podniesienie rozwoju fizycznego i tężyzny moralnej jest koniecznym warunkiem zdrowia społeczeństwa; zważywszy wkońcu, że rozwój wychowania fizycznego i ruchu sportowego uzależniony jest całkowicie od dostarczania terenów i urządzeń sportowych — uchwala: 1. Miasta mocą uchwał własnych przystąpią do wydzielenia względnie wykupienia odpowiedniej ilości terenów, niezbędnych na urządzenie boisk, stadjonów, placów do zabaw i gier ruchowych, ogrodów dla dzieci, przystani wioślarskich, basenów pływackich, strzelnic, oraz hal gimnastycznych. 2. W celu zrealizowania powyższej uchwały miasta ustanowią w budżetach swoich pozycje na cele wychowania fizycznego. 3. W celu właściwego pod względem technicznym i organizacyjnym urządzenia terenów, oddanych na rzecz sportu i wychowania fizycznego, miasta korzystać będą mogły z pomocy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

— **Konkurs na najlepszy opis uczniowskiej wycieczki wodnej** rozpisało czasopismo „Sport Wodny" (Warszawa — Koszykowa 7 p. Majcher). Nagrodę stanowi kajak lub równowartość w gotówce.

— **VII Polski Kongres Przeciwalkoholowy** odbędzie się w dn 12—14 listopada b. r. w lokalu Państw. Szkoły Higjeny w Warszawie. Kongres będzie połączony z wystawą oraz kursem przeciwalkoholowym dla działaczy społecznych, samorządowych, nauczycieli i t. d.

— **Wstęp do lasów państwowych dla wycieczkujących.** Ministerstwo Rolnictwa wydało reskrypt do dyrekcji lasów państwowych we Lwowie, aby członkom Polsk. Tow. Tatrzańskiego w Krakowie i jego oddziałów, Polsk. Tow. Krajoznawczego w Warszawie i jego oddziałów: Związku Harcerstwa Polskiego, Polsk. Tow. Gimn. „Sokół", Polsk. Touring Klubu w Warszawie, klubów narciarskich należących do Polsk. Zw. Narciarskiego oraz Beskidenvereinu w Bielsku — nie ograniczano wolnego wstępu do lasów państwowych i nie wymagano od nich poprzedniego zgłaszania się do nadleśnictw po uzyskaniu biletów na prawo wstępu.

— **Poradnia Krajoznawcza** działa przy Radzie Głównej Polsk. Tow. Krajoznawczego (Warszawa, Karowa 31). Ma ona na celu: a) ułatwianie organizowania wszelkiego typu wycieczek krajoznawczych: 1) zestawia marszruty wycieczek, 2) podaje literaturę, dotyczącą marszów, 3) zestawia ważniejsze wiadomości o zwiedzanych miejscowościach; b) udziela informacyj o miejscowościach klimatycznych, leczniczych, kąpielowych i t. p., leżących w obrębie Rzplitej Polskiej; c) dostarczanie wiadomości redakcjom czasopism, udzielanie danych bibljograficznych, tyczących się literatury krajoznawczej. Poradnia krajoznawcza pobiera za swoje informacje opłaty: w dziale a) — wycieczek za typ (1) — 1 zł., typ (2) — 2 zł., typ (3) — 3 zł.; wszelkie inne informacje z działów b) i c) — 3 zł., (wpłacać można znaczkami pocztowemi).

Résumés des principaux articles et communiqués.

Dr. méd. et phil.. Stefan Szuman, Poznań. **Sur les tests moteurs et sur la possibilité de leur application dans l'éducation physique.** Pendant qu'on applique des tests depuis longtemps dans presque toutes les domaines de la pédagogie, on ne s'en sert pas, jusque'à présent, dans l'éducation physique. Pourtant, les tests moteurs d'Oseretski et de Gourevitch bien que provenant du domaine de pathologie, pourraient rendre un grand service à l'éducation physique. L'auteur analyse, dans le travail présent, ces tests moteurs, en montrant que, comme en psychologie, il faut distinguer entre les tests d'âge, d'aptitude et des connaissances. Pendant que l'échelle métrique d'Oseretski[1]) contient des tests moteurs d'âge, applicables à l'éducation physique, dans l'ouvrage de Gourevitch et Oseretski[2]) se trouvent plutôt des tests d'aptitudes motrices. Enfin, on pourrait se servir, comme des tests de connaissances motrices, des épreuves pur „l'enseigne sportive" qu'on a introduit dans l'éducation physique des pays scandinaves, et qu'on prépare aussi en Pologne Mais l'invention des tests moteurs applicables à l'éducation physique, n'est que le commencement du travail. Il faudra étalonner, modifier et verifier rigoureusement les tests moteurs divers, pour en tirer des vrais profits pour l'éducation physique.

---

[1]) Oseretski, Zeitschr. f. Kinderforschung 1925.

[2]) Gourewitch et Oseretski. Zur Methodik der Untersuchung motorischer Funktionen, Monatschr. f Psychtr. u. Nervlg. Berlin 1925.

Wydawnictwo Powszechnego Uniwersytetu Korespondencyjnego
oraz Związku Polskiego Nauczycielstwa Szkół Powszechnych

WIEDZA I ŻYCIE

miesięcznik poświęcony popularyzacji wiedzy oraz samokształceniu pod redakcją

JANUSZA JĘDRZEJEWICZA

Artykuły najwybitniejszych uczonych polskich Wskazówki dla samouków. Liczne i ciekawe ilustracje. Wytworny wygląd zewnętrzny.
Adres Redakcji: Warszawa, Chmielna 33 m. 5. Telefon 39-86.
Adres Administracji: Warszawa, Ś-to Krzyska 30. Telefon 269-49

Cena pojedyńczego numeru 1 zł 95 gr. Prenum. kwartalna 4 zł 50 gr, półroczna 9 zł, roczna 19 zł. Zagranicą: kwartalnie 6 zł, półrocznie 12 zł, rocznie 24 zł. W Ameryce rocznie 5 dolarów. — Konto czekowe P. K. O. Nr. 12 492

Każdy człowiek, interesujący się postępem twórczej myśli ludzkiej, winien zaprenumerować Wiedzę i Życie.

„START"

jedyny w Polsce dwutygodnik poświęcony sprawom higjeny kobiecej, wychowania fizycznego i sportom pod redakcją **K. Muszałówny.** Omawia wyczerpująco wychowasie fizyczne kobiety w domu, szkole i stowarzyszeniach. — Specjalny dział poświęcony sportom, higjenie. ćwiczeniom rytmo-plastycznym i przysposobieniu kobiet do obrony kraju. — Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska 32, m. 1., tel. 130-46, Konto P K. O. 14-558 — Warunki prenumeraty: Miesięcznie zł 1.—, kwartalnie zł 2.70. — Cena ogłoszeń: jednorazowo cała str. zł. 200.—, 1/2 str. zł 100.—. 1/4 str. zł. 50 —, 1/8 str. zł. 25.—; ogłoszenia roczne 25% niżej od cen jednorazowych.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.